

ABSTRAK

**PENGARUH PEMBERIAN AROMA CARE CENDANA (*SANDALWOOD*)
SECARA INHALASI TERHADAP FASE LATEN DAN DURASI TIDUR
LANSIA DI GRIYA USILA SANTO YOSEF SURABAYA**

PENELITIAN *QUASY EXPERIMENT*

Oleh : Zaky Mubarak

Lansia adalah proses fisiologis yang menyebabkan banyak perubahan, salah satunya gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dirasakan lansia adalah gangguan latensi. Untuk memperbaiki gangguan tidur lansia salah satunya dengan pemberian aroma care cendana secara inhalasi. Tujuan penelitian untuk mencari pengaruh aroma care cendana secara inhalasi terhadap latensi dan durasi tidur lansia.

Desain penelitian *quasy experiment*. Populasi adalah seluruh lansia di Griya Usila Santo Yosef Surabaya yang memiliki gangguan tidur, dengan populasi 50 lansia, menjadi 25 lansia setelah diklasifikasikan menurut kriteria inklusi dan eksklusi oleh penulis. Jumlah sampel adalah 25 responden, 5 responden kelompok perlakuan dengan media tungku bakar, 5 responden kelompok perlakuan dengan media tissue, 5 responden kelompok perlakuan dengan media lilin, 5 responden kelompok perlakuan dengan media botol semprot, dan 5 responden kelompok kontrol. Variabel bebas pada penelitian ini adalah aroma care cendana. Variabel terikat adalah latensi dan durasi tidur lansia. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi latensi dan durasi tidur. Data dianalisis menggunakan *wilcoxon*, *mann whitney*, dan *kruskall wallis* dengan $p < 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan pemberian aroma care cendana secara inhalasi dengan media tissue merupakan media yang direkomendasikan dalam memenuhi kebutuhan tidur lansia yang meliputi latensi dan durasi tidur, karena dalam penelitian ini media tissue yang paling besar berpengaruh terhadap latensi dan durasi tidur dibanding dengan media tungku bakar, lilin dan botol semprot.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan sampel yang lebih banyak dan waktu yang lebih lama.

Kata Kunci: Aroma care cendana, gangguan tidur, latensi, durasi.